

# 《有时孤独比拥抱实在》

## 图书基本信息

书名：《有时孤独比拥抱实在》

13位ISBN编号：9787550015570

出版时间：2016-1

作者：许常德

页数：248

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《有时孤独比拥抱实在》

## 内容概要

在一段关系里，你总是害怕，你怕他只是想跟你暧昧，而不是要跟你过一辈子；你害怕自己不够漂亮，他会变心；结了婚，你又害怕他想逃离；到后来你恐惧地发现，原来自己也会陷入“同时爱上两个人”的迷思……在一段已经变坏的关系里，你挣扎着、犹豫着，到底要不要重新来过。

为什么会越爱越痛苦？

为什么爱或不爱都孤独？

在这本书里，许常德不是充当“情感导师”的角色，一味告诉你如何维系情感，如何避免分手，如何争取最大化的利益，而是娓娓道来，轻声叮咛：爱是一种能力，不是目标。不要因为寂寞而爱，不要因为拥抱而爱，要先享受爱自己，才会更懂得爱，与爱情里的孤独。

让你难受的拥有，都不值得你再用力去拥有。

不如转身给自己一个拥抱，  
孤独，却美好。

# 《有时孤独比拥抱实在》

## 作者简介

许常德：

知名音乐人、过去式的老烟枪，同时兼任父亲、丈夫、作家、老师与中年男人（虽然打死不认）等多重角色。高唱不婚主义，但自从三十一岁步入婚姻后，至今仍维持良好家庭关系，且暂无离婚打算。以一贯的许氏观点谈论爱情，文笔真切又贴近现实，相信自己说的只是没人敢说的内心话，不懂为何总被人评价为语不惊人死不休。平日喜食大量流行信息以延缓生理与心理老化，获得良好成效。

新浪微博：@许常德

# 《有时孤独比拥抱实在》

## 书籍目录

序

你需要孤独里的拥抱

第一章

重返单身

给自己的心以自由和辽阔

关系中的适时止损

失去时的痛苦是因为执意拥有

刚刚好的叮咛

重返单身的十大箴言

你是一片落叶

结了婚，就不要爱了吗

一个人，不一定是单身

不要怕分手

离婚后的第一年

三赢的爱情

爱情革命

不要过度期待

第二章

重返单身前该想通的事

新时代的第三者

新时代的小王

这么容易同时爱上两个人

不只爱一个人

专一未必是忠贞

性与不性之间

当爱来临时，你为什么会害怕

让你爱的人独立

爱一个人要不要考虑道德

无条件地去爱

温柔是唯一的手段

爱的教育

爱情文盲

第三章

单身的各种形态

刚上任的前夫

全新的单身时代

单身夫妻

婚姻里的单身

单身公寓时代

一个人，不一定是孤身

不婚生子

没有复合，就是已经复合

后记

下一步，终结单身吗

## 《有时孤独比拥抱实在》

### 精彩短评

- 1、文字特别有力，真的好喜欢
- 2、P44 不要怕分手 那篇最好
- 3、许常德的文笔确实是好，深刻，深邃。从关注微博到买这边书，书里面的不少观点还是同意的，人要活得像自己。不过，离感情世界久了，对某些态度和想法会很局外人，很理性。合上书，好像说了很多，又好像什么都没说。
- 4、好喜欢这个封面~很搭许常德的词
- 5、又一个作词人随笔。打开心胸世界很美。
- 6、词人写的情感，观点比较认同
- 7、让你难受的拥有，都不值得你再用力去拥有。再fancy的icebreaking都捂不热一颗孤寂的心.....
- 8、用力爱，其实就是用力赌。可是爱，本身就该是一件轻松的事情啊~~~
- 9、救助失恋者的神书！
- 10、有时候孤独比拥抱实在，确实如此。当你在婚姻里没有找寻到自己想要的那份安全感，你会焦躁不安，你会怀疑各种，疲惫不堪的时候才发现，原来拥抱不如孤独来得实在。近期在看两性的书，尽管也喝了足够多的鸡汤，但确实是给生活来了点营养。
- 11、用力爱，其实就是用力赌。爱，是不用用力的，是没那么多确定是你的爱才要用力。
- 12、看完了却觉得也并没读到什么
- 13、不造作不矫情，很实在很鼓舞人的观点。。。
- 14、9/100 of 2016. 读的时候想到了弗洛姆的爱得艺术，想到了小王子里的玫瑰与狐狸，想到了Why men love bitches那本口水书. 爱的道理都是一样的。
- 15、把他变成舒服陪伴的那个人，让他单纯地存在你的心里，把他变成你心中最温柔的一部分灵魂。
- 16、
- 17、音乐诗人 随笔 话语流行音乐 许常德
- 18、你越怕，就越表示在这个怕的背后有个强烈的依赖病，才会害怕不能如愿。这个愿望若是传统的愿望，比如想要和他到老，那就又是个盲点，盲在到底是在一起的时间久重要，还是每次的相处轻松和谐更重要？你都不顾眼前，只想着此刻后的长期渴望，没有爱，光有条件，又奈何？
- 19、孤独是一种人生常态，不管是谁，都没法完整陪你走完这一生。
- 20、和他写的歌词一样，金句很多。比如“人是因为魅力而引来同行的人，而不是说好的天长地久”，“爱是欲望熄灭后的样子”，“其实每个人都是单身，都是一辈子单身，只是你以为你不可以这样，不然就被视为命运凄凉”。
- 21、我们还没有学会如何跟孤独相处，如何跟自己相处。特别喜欢这句“愿我们在浮世被珍重，从此不惧孤独”。
- 22、金句很多，理智的人会比较喜欢，因为有些陷进去的人（不一定是爱情），真看不进任何有关于爱的道理。
- 23、可以一个人，可以离婚，可以保持单身~只要忠于内心~
- 24、生活的另一种思路。
- 25、让你难受的拥有，都不值得你再用力去拥有。不如转身给自己一个拥抱，孤独，却美好。孤独也是一种自由，有时孤独比拥抱实在。不要急着去拥抱，岁月会教我们温柔。
- 26、这本书，看似标题是孤独，其实还是内心独立。你要先爱自己，才能在一段关系中淡然处之。

## 《有时孤独比拥抱实在》

### 精彩书评

- 1、提起许常德的名字，很多人都并不陌生，是华语乐坛举足轻重的知名音乐制作人、填词人、作家，《如果云知道》、《爱我的人和我爱的人》、《城里的月光》等诸多脍炙人口的歌曲都被广为流传，但近年来貌似他的兴趣爱好又转到了探索亲密关系和亲子方面，不过说到底，他主要是探索人在各种关系中的人性和心理。让人们更多的认识到一个“多面手”的才华，每一本都文笔犀利、观点凌厉，直至人心，与同类题材的著作不同的是，他的思想观念的切入点不同，想别人不敢想，说别人说不出，毫不掩饰的入木三分其实多少还会给人一种震慑感。这是许常德的行文特色，不止是锋利，更多的是睿智和独到，就像他写的情歌那样，时而温婉，时而犀利，时而直面，时而诗意，竭尽全力最真实地还原爱情里的真面目，而这本《有时孤独比拥抱实在》则最大延续了他作词的风格，语言时而抚慰，时而刺破。原以为不爱才孤独，后来明白，爱的不对，最孤独。世人总是急急去得到一个拥抱，却疏于思考，自己的初心。许常德的文字很棒，读来醍醐灌顶。
- 2、许常德是我们所熟悉的填词人，许茹云苏慧伦的几支歌曲让我留意到他的名字，他的才华也可见一斑。没想到他开始写书了，还是关于亲密情感的，很是好奇他会从什么角度来谈~婚姻，爱情，家庭，这些老生常谈的话题，没想到一个作词人许常德也会感兴趣，之前有关注他的微博，发现虽然这些题材早已被写了无数次。但许常德还是给我们带了了很不一样很真实的思考，人人都害怕孤独，却不知道，人人生而孤独。喜欢许常德的歌，喜欢许常德的见解，喜欢他犀利的毫不留情的解读，在那些苛严的文字背后是一种真实生活的智慧！《有时孤独比拥抱实在》中的情感文章和句子特别喜欢，简洁，却道明了爱情中我们所遇到的问题。作为一个失恋的人，空窗期看到这本书，很是喜欢书名，有时孤独比拥抱实在。爱一个不对的人，让自己身心俱疲，说到底，我们还没有学会如何跟孤独相处，如何跟自己想出。希望能够从中学到对自己有用的内容，特别喜欢这句“愿我们在浮世被珍重，从此不惧孤独”。
- 3、“你的影子无所不在，人的心事像一颗尘埃。落在过去，飘向未来，掉进眼里就流出泪来。曾经沧海无限感慨，有时孤独比拥抱实在。”意外瞥见歌词，深觉少年时辜负了好多情歌。不过幸好没错过这本书。关于爱情，没有一定要等到的等待，只有值得等的深情。受益匪浅。
- 4、许常德的这本书讲得主要是情感，但是里面有他独特的观点、论调。可能有些人不赞同甚至反感这些观点，但是不得不说，他只是说出了他的心里话，他只是说出了一些事实吧！这本书打动我的一个地方就是，作者把爱情、亲情这些感性的情感采用理性的态度来对待。这种貌似不通情理、不合礼法，实则发乎于内心的做法我很赞同。不光喜欢书里的一些观点，书中的一些句子也很喜欢：孤独也是一种自由，不急着去拥抱，岁月会教我们温柔；我们都失算于我们的能力，我们都以为爱会让我们万能；不要把你的渴望，变成你的命运.....

# 《有时孤独比拥抱实在》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)